



きゅうしょく がつごう 給食だより 2月号

令和5年 1 月
大阪府立東淀川支援学校

「1月は行く、2月はにげる、3月は去る」とむかしからいわれています。卒業学年のみなさんは給食を食べる日ものこり少なくなってきました。食事はおなかをいっぱいにするだけのものではありません。そして、栄養がかんぺきな方がいいというものでもありません。お友達と食べる、家族と食べるなど、楽しく食べることも大切です。給食時間を楽しく、おいしく過ごしてくださいね！



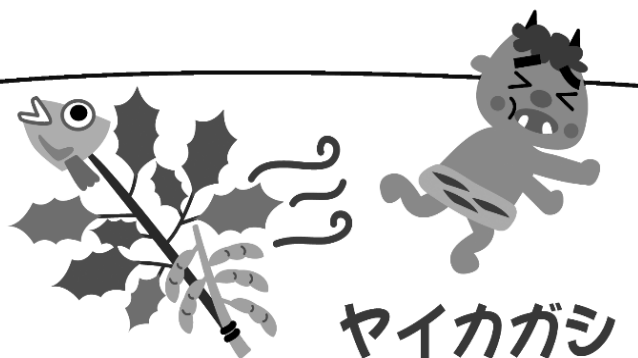
がつ か せつぶん 2月3日は節分です！

節分は季節のかわりの目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目をさしましたが、次第に立春の前日のことだけをいうようになりました。



まめ 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

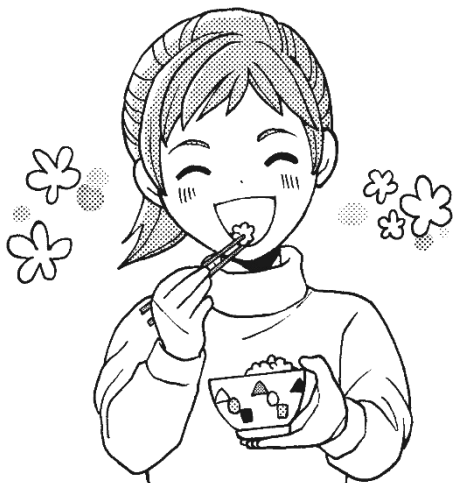
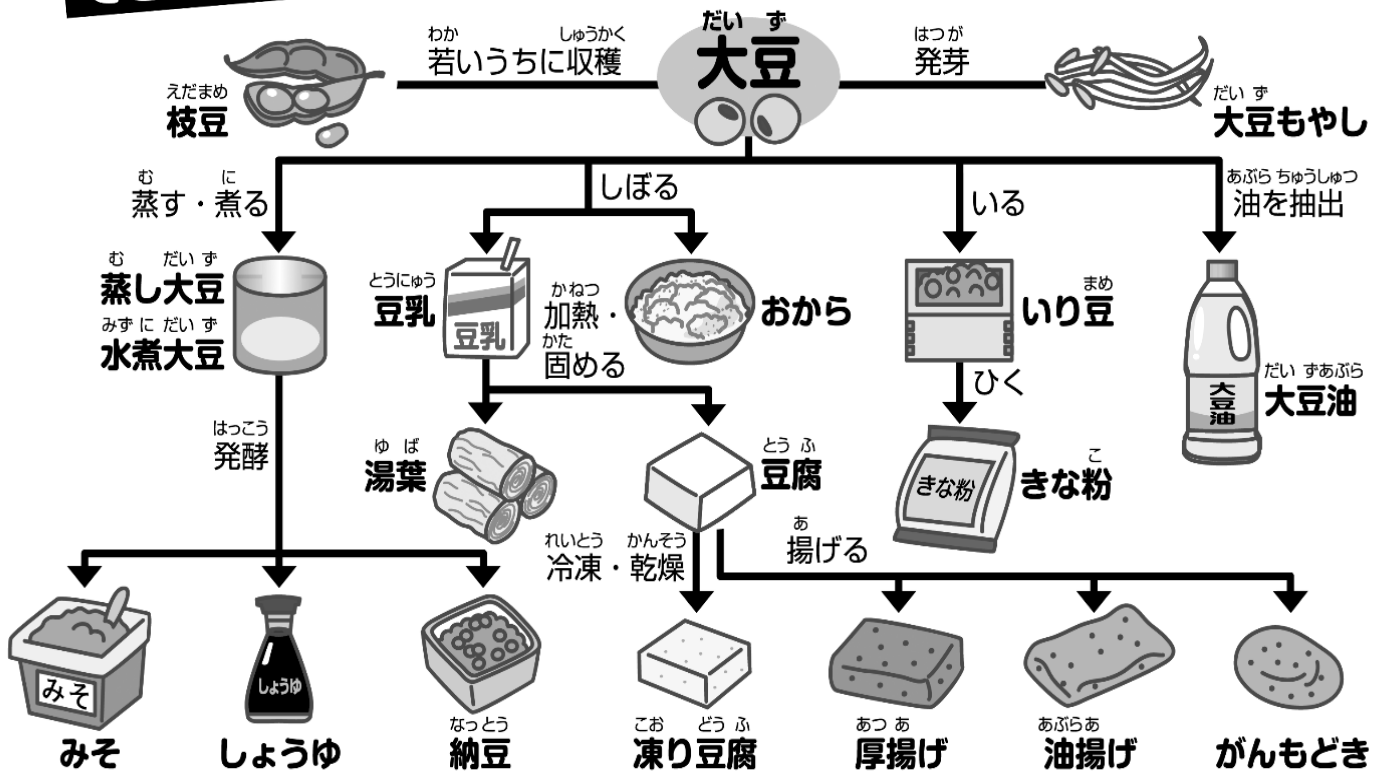


節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆はさまざまな食品に変身します



たのしく食事をしよう！

- 誰かと一緒に楽しく食べよう
- マナーを守って食べよう
 - 大声での会話はさける
 - 空いている手は食器にそえる
 - いすに座るときは、足の裏は床につける
 - 食事の途中で席を立たない